

お料理レシピ

むぎのたね

2023.7.10 No. 254

野のはな空のとぴ保育園

料理名 海おにぎり

即席佃煮風のカルシウムがたっぷり入ったおにぎりです。干しえびは「桜えび」や「素干し」でも代用できます。多めに作って常備しておく、お弁当や朝ごはんに便利です。

材料（4人分）

| | | | |
|-------|------|-------|--------|
| ・ごはん | 茶碗4杯 | ・干しえび | 小さじ2 |
| ・かつお節 | 小さじ2 | ・青のり | 小さじ1 |
| ・味りん | 小さじ1 | ・醤油 | 大さじ1/2 |

- ① かつお節と干しえびはそれぞれフライパンで香ばしい香りが出るまで乾煎りをする。
- ② フードプロセッサーやすり鉢で細かくする。
（指で粗くつぶしても美味しく作れます）
- ③ 小鍋に②を入れ、味りん・醤油を加え汁気を軽く飛ばす。
- ④ ③に青のりを加え、温かいご飯に混ぜ合わせてお好みの形に握る。

